

УДК 37.025

Геннадій Леценко,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної
і психофізіологічної підготовки
Національного авіаційного університету
Кіровоградської льотної академії

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ НАДІЙНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З АВАРІЙНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА БЕЗПЕКИ НА АВІАЦІЙНОМУ ТРАНСПОРТІ

У статті зроблено спробу проаналізувати роль саморегуляції у формуванні професійної надійності майбутніх фахівців з аварійного обслуговування та безпеки на авіаційному транспорті. Встановлено, що саморегуляція є одним із провідних механізмів забезпечення професійної надійності фахівців екстремального профілю. Теоретично обґрунтовано та практично доведено ефективність психофізіологічних методів формування саморегуляції курсантів (аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, волюва регуляція ритму дихання).

Ключові слова: професійна надійність, саморегуляція, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, психічний процес, психічний стан, проблемне навчання, майбутній авіафахівець.

В статье сделана попытка проанализировать роль саморегуляции в формировании профессиональной надежности будущих специалистов по аварийному обслуживанию и безопасности на авиационном транспорте. Установлено, что саморегуляция является одним из ведущих механизмов обеспечения профессиональной надежности специалистов экстремального профиля. Теоретически обосновано и практически доказана эффективность психофизиологических методов формирования саморегуляции курсантов (аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, волевая регуляция ритма дыхания).

Ключевые слова: профессиональная надежность, саморегуляция, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, психический процесс, психическое состояние, проблемное обучение, будущий авиаспециалист.

There's been made an attempt to analyze the role of self-regulation in the process of the formation of professional reliability of future specialists of aviation emergency service and safety. It's been found out there is no single understanding of self-regulation of human activity in philosophy, pedagogy and psychology which makes it difficult to study the mentioned problem. It's been

offered to define the ability of self-regulation while learning activity as the student's feature to control his activity while learning, improve his knowledge, skills and abilities.

It's been stated that self-regulation is one of the leading mechanisms to provide the specialist's professional reliability trained for the extreme situations. The effectiveness of psycho-physiological methods in the formation of student's self-regulation is theoretically and practically grounded (autogenic training, ideomotor training, volitional regulation of the rhythm of breath).

Key words: *professional reliability, self-regulation, autogenic training, ideomotor training, mental process, mental state, problem-based learning, the future aviation specialists.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства, сприяння забезпеченню загальнонаціональних та загальнодержавних інтересів, забезпечення прав і свобод кожної людини, її здоров'я, життя, нерозривно пов'язане з захистом від негативних впливів надзвичайних ситуацій природного, техногенного та іншого характеру.

Для протидії сучасним природним і техногенним викликам, в Україні створено і постійно модернізується система цивільного захисту населення. У зв'язку з цим, вельми доцільним є з'ясування специфіки діяльності фахівців з аварійного обслуговування на авіаційному транспорті та дослідження їх потенційних особистісних можливостей. Активне включення людини у процес захисту від надзвичайних загроз ставить до неї високі вимоги як до суб'єкта самоперетворень. Враховуючи це, існує гостра потреба у дослідженнях проблеми активізації внутрішніх резервів фахівців з аварійного обслуговування та безпеки на авіаційному транспорті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання забезпечення професійної надійності фахівців різних галузей на основі розвитку особистісних властивостей викликає значний інтерес у науковців.

Проблемою забезпечення успішної поведінки людини в екстремальних ситуаціях займалися сучасні дослідники: Ю. М. Арзамаскін, М. К. Добровольська, Ю. В. Дубко, А. Г. Караяні, Ю. В. Ярошок та ін.

Психолого-педагогічні основи підготовки людини до діяльності в екстремальних ситуаціях, різновиди такої діяльності та відповідні методичні системи вивчалися А. М. Большаковою, П. Я. Гальперінім, Г. С. Грибенюком, І. О. Дубовою, С. В. Захариком та ін.

У той же час, малодослідженим залишається аспект самосвідомості у проблемі додання екстремальності. Це особливо актуально у зв'язку з аналізом механізмів саморегуляції особистості в екстремальній ситуації, специфікою впливів особистого смислу людини на розгортання професійної діяльності фахівців з аварійно-рятувального та пошукового забезпечення польотів цивільної авіації. Це спонукає звернутися до проблеми саморегуляції у контексті активності особистості в різних видах діяльності (навчальної, виробничої тощо).

Метою статті є дослідження саморегуляції майбутніх фахівців з аварійного обслуговування та безпеки на авіаційному транспорті як механізму формування їх професійної надійності.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях зазначено, що успішність навчально-професійної діяльності студентів суттєвою мірою залежить від рівня розвитку усвідомленої саморегуляції, тобто таких умінь, які допомагають їм організовувати процес провадження діяльності й управління нею. Саме система саморегуляції виконує інтеграційну функцію стосовно дій людини, її психічних процесів, станів, які зазнають актуалізації в процесі діяльності [14].

У філософській, психологічній і педагогічній науках відсутнє єдине розуміння саморегуляції діяльності людини, що натомість породжує певні труднощі в дослідженні окресленої проблеми. Саморегуляція навчально-професійної діяльності за своєю практичною й теоретичною значущістю належить до однієї з фундаментальних проблем педагогічної психології. Її розроблення безпосередньо пов'язане з формуванням соціально активної особистості, що прагне досягти в діяльності стабільних та ефективних результатів. Цілеспрямоване формування вмінь і навичок саморегуляції передбачає знання закономірностей її розвитку, зумовлюючи необхідність в уточненні її сутності як наукової категорії.

О. К. Осницький витлумачує саморегуляцію як системно організований психічний процес з ініціації, побудови, підтримки та управління всіма видами й формами зовнішньої та внутрішньої активності, що спрямовані на досягнення прийнятих суб'єктом цілей [9].

В. І. Моросанова кваліфікує саморегуляцію як системно-організовану внутрішню психічну активність, що безпосередньо реалізовує досягнення прийнятих людиною цілей і є результатом та критерієм психічного розвитку людини як суб'єкта діяльності, спілкування, самосвідомості, поведінки в цілому [8].

О. О. Конопкін студіює саморегуляцію як найбільш загальну функцію цілісної психіки людини, що виявляється у функціональних регуляторних компонентах [7]. На думку К. А. Абульханової-Славської, саморегуляція – здатність особистості, що ґрунтована на сформованості певних особистісних властивостей і виражена в суб'єктній активності людини [1].

Л. І. Божович убачає сутність процесу саморегуляції в здатності людини підпорядковувати свою поведінку свідомо сформульованим цілям, навіть усупереч імпульсивним спонуканням; у здатності особистості долати власні бажання заради малопривабливої для неї, але соціально значущої мети [3].

У фізіологічному вимірі саморегуляція докладно схарактеризована у фундаментальних працях П. К. Анохіна [2] де функціональні механізми саморегуляції діяльності можуть бути в загальному вигляді витлумачені як сукупність процесів у центральній нервовій системі, що випереджають і

зумовлюють виконання довільних дій.

Психічну саморегуляцію кваліфікують як уміння особистості розкривати власні можливості, формулювати цілі (навчальні, професійні, життєві), зіставляти їх і досягати найкращого результату. Саморегуляція – система дій, що, ґрунтуючись на самооцінці, слугує способом становлення, саморозвитку й самореалізації особистості. Саморегуляція в професійному становленні є індивідуально сформованим планом дій, який базований на Я-концепції особистості, являє собою спосіб професійного самоусвідомлення та самоорганізації для професійного розвитку й успішного виконання поставленого завдання. Такий підхід, на нашу думку, дещо обмежує розуміння сутності саморегуляції як багатокомпонентного й поліфункціонального явища.

На підставі викладу підсумуємо, що суб'єктом саморегуляції є людина, а об'єктом – властиві їй психічні явища, поведінка та діяльність. Недостатній рівень сформованості саморегуляції, невміння її застосовувати – призводять до негативних наслідків, зокрема й у професійній діяльності.

Як справедливо зазначає О. О. Конопкін [6], дослідження усвідомленої психічної саморегуляції, по суті, є вивченням механізмів активності суб'єкта з організації та управління своєю діяльністю, поведінкою і спілкуванням, що прихована від спостерігача та звичайно не рефлектується суб'єктом, але водночас являє собою вираження суб'єктності діяльності й поведінки, їхньої цілеспрямованості та довільності. Саме в дослідженні усвідомленої саморегуляції знає реалізації методологічний принцип єдності свідомості й діяльності, змістового розроблення набуває положення про людину як про суб'єкта своєї активності, носія вищої форми психіки – свідомості.

Відповідно до твердження М. І. Шевадріна, саморегуляція поведінки являє собою системну характеристику особистості, що відображає її здатність до стійкого функціонування в різних умовах життєдіяльності [11]. Таке трактування має важливе значення в контексті пропонованого дослідження, оскільки фахівець з аварійного обслуговування та безпеки на авіаційному транспорті, для ефективного виконання професійних дій повинен демонструвати стійкість до негативних чинників професійної діяльності, зокрема й до стрес-чинників.

Реалізуючи стандарт вищої професійної освіти, студент опановує необхідні знання, уміння й навички. За своїм змістом навчально-професійна діяльність студента постійно змінюється, ускладнюється, вона спрямована на становлення майбутнього фахівця-професіонала. Для якісного й своєчасного виконання вимог викладачів, які провадять навчально-професійну діяльність на певному етапі навчання, студент повинен володіти здатністю до саморегуляції, що характеризує його з організаційно-діяльнісного, емоційно-вольового, інтелектуального, комунікативного аспектів.

Основною ознакою навчальної діяльності є зміни в суб'єкті навчання, що відповідають цілям (І. Д. Бех, М. І. Бурда, В. В. Давидов,

Д. Б. Ельконін, І. Я. Лернер, С. Д. Максименко, В. В. Паламарчук, Г. І. Щукіна та ін.). У такому сенсі саморегуляцію можна витлумачувати як уміння людини бачити кінцеву мету діяльності, самостійно знаходити оптимальні шляхи її досягнення й домагатися її провадження. Результатом саморегуляції стає виховання цілеспрямованості, організованості, уміння володіти собою. Першооснова потенцій людини як суб'єкта навчальної діяльності полягає в нерозривному взаємозв'язку розумової активності й саморегуляції.

Саморегуляція в умовах навчальної діяльності має свої особливості. Навчальна діяльність – певна регуляторно-когнітивна структура, що складається з функціональних ланок усвідомленої довільної регуляції й пізнавальних процесів, які обслуговують їх. Саморегуляція навчальної діяльності виявляється в прийнятті та утриманні завдання педагога, умінні виокремити й узагальнити значущі умови діяльності, у плануванні та виробленні оптимальних, адекватних способів виконання навчальної роботи, у контролі й оцінюванні виконуваних дій, а також у корекції діяльності в разі розбіжності отриманого результату із заданими критеріями.

Педагогічно керована навчальна діяльність, складниками якої є навчальні потреби, завдання й проблеми, навчальні ситуації, зіставлення ускладнень у діях і рефлексії, вимагає опанування кожним курсантом саморегуляції, що натомість уможливує перехід до самостійної навчальної діяльності, організованих самозмін і саморозвитку.

Реалізуючи педагогічну умову наукового пошуку, пов'язану з формуванням у курсантів здатності до саморегуляції, братимемо до уваги проаналізовані структурні компоненти навчальної діяльності. Іншими словами, саморегульована навчальна діяльність повинна виявлятися в таких навчальних ситуаціях, де курсант, умотивований на навчальний процес, чітко усвідомлює мету своєї діяльності, самостійно формулює навчальне завдання, самостійно знаходить його рішення, з'ясовує та контролює правильність цього рішення.

Коли йдеться про курсанта як про суб'єкта навчальної діяльності та про систему усвідомленої саморегуляції його діяльності, ми маємо на увазі, що, з одного боку, у нього повинна бути система чітких уявлень про власні можливості виконання різних завдань саморегуляції, а з іншого – сформована система вмінь і навичок, пов'язаних із цими уявленнями. Тільки тоді курсант зможе сам ставити цілі, узгоджувати їх із вимогами обставин й утримувати в полі своєї свідомості у сфері саморегуляції до моменту їх досягнення.

Саморегуляція в навчальній діяльності передбачає оволодіння засобами виконання навчальних операцій так, щоб будь-яка зміна умов завдання, різні перепони спричинювали дію розумових і психічних процесів, яка призводить до самостійного розв'язання завдань чи проблеми. Саморегуляція є вищим ступенем діяльності, коли вміння виконувати навчальні операції перетворюється на навички і їхня послідовність

відбувається автоматично.

Сформована саморегуляція сприяє організації навчальної роботи курсанта, озброює вміннями самостійно знаходити шляхи виконання завдань, закладає основи саморозвитку й самовдосконалення, що слугує одним із показників професійної надійності. Тому формування саморегуляції та пошуки оптимальних шляхів його реалізації – актуальне питання професійної освіти фахівців з АО та БАТ.

Досліджуючи роль саморегуляції в навчальній діяльності, М. В. Гриньова зазначає, що саморегуляція притаманна всім природним об'єктам і виявляється в збереженні стабільності стану під час дії зовнішніх факторів, забезпечує функціонування природних живих і неживих систем. Навчальна діяльність для суб'єкта повинна стати продовженням природних процесів саморегуляції. Педагог має сприяти розвиткові механізмів, які спонукають до подолання труднощів й успішного виконання навчальної діяльності [5].

Необхідною умовою для розвитку здатності курсантів до саморегуляції в процесі навчальної діяльності є організація проблемного навчання, що ґрунтоване на виконанні теоретичних і практичних проблемних завдань у створюваних для цього проблемних ситуаціях. Формулювання курсантам проблемного завдання змушує їх усвідомити ситуацію й чітко окреслити мету майбутньої діяльності, що розвиває перший компонент саморегуляції – «цілепокладання». У процесі проблемного навчання в курсантів виникають пізнавальні потреби й формується навчальна мотивація, що дає змогу утримувати мета діяльності до її остаточного досягнення. Проблемне навчання прогнозує кілька етапів: усвідомлення проблемної ситуації, формулювання проблеми, розв'язання проблеми, що передбачає формулювання й перевірку гіпотез і рішення. Ці етапи корелюються з функціональними компонентами саморегуляції. Отже, проблемне навчання – евристичний, дослідницький тип навчання, спрямований на розвиток багатьох особистісних властивостей і здібностей, зокрема здатності до саморегуляції.

Функціональна структура саморегуляції відображає певні етапи провадження діяльності, тому для розвитку всіх регуляторних компонентів необхідно було організувати в навчальному процесі чітку послідовність навчальних завдань. Для реалізації цього завдання в освітній процес підготовки курсантів уведено програмове навчання, в основі якого – програма, що являє собою впорядковану послідовність навчальних завдань.

Під час освітньої діяльності в межах програмованого навчання, курсант набуває навичок провадження самостійної діяльності й саморегуляції. Програмування навчання дає курсантам змогу чітко уявляти послідовність своїх дій, що формує регуляторний компонент «програма виконавських дій», а також сприяє розвиткові всіх інших компонентів саморегуляції.

Розвиток у курсантів здатності до саморегуляції навчальної діяльності важливий не тільки для підвищення в них рівня навчальних досягнень, але й для успішного, висококваліфікованого, надійного виконання ними майбутньої професійної діяльності. Тому в процесі організації саморегуляції навчальної діяльності ми орієнтувалися на поширене в професійній освіті контекстне навчання А. О. Вербицького, де предметний і соціальний зміст майбутньої професійної діяльності моделюють у навчальному процесі всіма дидактичними засобами, формами, методами й суб'єкти навчання здобувають знання, уміння та навички в ході виконання практичних професійних завдань, що поступово ускладнюються. У цьому навчанні інформація представлена у вигляді навчальних завдань, а завдання, сконструйовані на основі інформації, що міститься в них, задають контекст майбутньої професійної діяльності [4].

Для формування саморегуляції навчально-професійної діяльності використано теоретичні положення таких видів навчання, як проблемне, програмоване й контекстне. Варто зазначити, що ці підходи в сучасній професійній освіті досить рідко реалізують у «чистому» вигляді, у початковому варіанті. Кожен із них містить елементи іншого. Так, наприклад, навчання на основі теорії поетапного формування розумових і практичних дій прогнозує формулювання перед курсантами проблемних завдань, які можуть відображати елементи професійної діяльності та бути виконані через дотримання чіткого алгоритму дій.

Як один із засобів формування саморегуляції курсантів з аварійного обслуговування та безпеки на авіаційному транспорті організовано проектну діяльність – систему навчання, за якої опановують знання, уміння й навички в процесі конструювання, планування та виконання завдань – проектів, що поступово ускладнюються.

Проектна діяльність поєднує всі описані вище підходи до навчання. У процесі її виконання курсант отримує навчальне завдання, що передбачає виконання окремих елементів майбутньої професійної діяльності. Проектна діяльність пов'язана з чіткою послідовністю етапів, для кожного з яких характерне виконання конкретних дій, і поєднується з певним компонентом саморегуляції.

Запропонована послідовність етапів проектної діяльності передбачає різну участь викладача й курсанта в освітньому процесі. Діяльність курсантів набуває ознак творчого, самостійного характеру, а діяльність викладача перетворюється на консультативну.

За такої організації освітнього процесу спільна діяльність педагога й тих, хто навчається, створює сприятливі умови для педагогічної взаємодії та допомагає виконувати низку завдань:

- професійно-пізнавальне, що пов'язане з опануванням навчально-професійних знань;
- комунікативно-розвивальне, у процесі якого формуються вміння

та навички професійної поведінки;

– соціально-психологічне, що розвиває якості, необхідні для соціалізації майбутнього фахівця в професійному середовищі.

У процесі формування здатності до саморегуляції важливо, щоб курсанти виявляли високу активність і бажання досягти мети, але також значуща й допомога викладача, оскільки без нього курсант може розраховувати тільки на шлях проб і помилок, який лише випадково здатен привести до успіху. За допомогою ж викладача курсант може уявно програвати можливі ситуації, знаходити відповідні до них та певних умов засоби саморегуляції з власного досвіду.

Постійно узгоджуючи свої можливості з вимогами викладача в пропонованих завданнях, курсант непомітно для себе формує власну систему саморегуляції. Раніше використовувані засоби аналізу умов доповнюються новими; раніше відомі способи виконання завдань збагачуються новими прийомами, пов'язуються з різноманітним матеріалом; виробляються більш точні критерії та способи оцінювання одержуваних результатів; відпрацьовуються навички своєчасної корекції. Одночасно зростає кількість усвідомлюваних моментів участі в процесі саморегуляції своєї діяльності.

На сьогодні найбільш ефективними визнані навчальні завдання, що мають міждисциплінарний характер і є комплексними. Такі форми навчальних завдань найбільш вдало імітують реальну професійну діяльність сучасних фахівців.

Під час експериментального дослідження в процесі професійної підготовки курсантів за професійним спрямуванням «Аварійне обслуговування та безпека на авіаційному транспорті», з огляду на особливості майбутньої професійної діяльності, що зумовлюють необхідність уміння контролювати власний психічний стан, організовано навчання методів психофізіологічної саморегуляції: аутогенне тренування; ідеомоторне тренування; управління ритмом дихання.

Аутогенне тренування – це релаксаційна техніка, що складається з комплексу вправ, які викликають відчуття теплоти в усьому тілі, важкості в кінцівках і торсі, візуалізації, що допомагає розслабити свідомість.

Фізіологічні ефекти аутогенного тренування схожі з ефектами всіх релаксаційних технік, що активізують відновлювальну діяльність організму. Серцебиття, ритм дихання, м'язове напруження і вміст холестерину в крові знижуються. Альфа-хвильова активність мозку й надходження крові до кінцівок збільшуються. Психологічні ефекти аутогенного тренування полягають у зниженні тривожності, зменшенні пригніченості, втоми й підвищенні опірності стресам.

Аутогенне тренування (аутотренінг) курсантів застосоване для психологічного забезпечення майбутньої професійної діяльності з метою виконання завдань психопрофілактики і психореабілітації. Вправління в

практиці аутогенного тренування сприяє кращій підготовці до виконання професійних завдань, доброму відпочинку, зняттю зайвої емоційної напруженості, підвищенню почуття впевненості у власних силах. Авіафахівці названого профілю застосовують аутотренінг не тільки для заспокоєння, психологічної реабілітації від впливу стрес-чинників, відпочинку після перевантажень, але й для збудження, мобілізації функціональних резервів (наприклад, для швидкого переходу від стану розслаблення до стану бадьорості).

Ідеомоторне тренування – уявне програвання майбутньої діяльності. Уявне представлення рухів породжує в ослабленому вигляді всі ті реакції, які відбуваються й у реальній ситуації. Використання ідеомоторного тренування набуло поширення під час підготовки спортсменів. Існують модифікації ідеомоторного тренування з використанням технічних засобів, зокрема відтворювальної відеоапаратури тощо. Ідеомоторне тренування успішно використовують у ході вироблення складних рухових навичок у фахівців екстремального профілю. Водночас оволодіння цим надзвичайно ефективним і простим, на перший погляд, методом пов'язане із суттєвими труднощами. Насамперед, це аргументоване тим, що досягнення ефекту можливе тільки в разі вміння уявляти зорово-чуттєві образи. Цей метод підвищення професійної майстерності вимагає від особистості серйозного ставлення, здатності до зосередження, мобілізації уяви, уміння не відволікатися впродовж усього тренування.

Управління ритмом дихання – ще один метод психофізіологічної саморегуляції, використаний у процесі експериментальної роботи. Це сприяє збільшенню тонуусу нервово-психічної діяльності, узгодженню дихання з ритмом рухів; підвищує вміст кисню в крові, поліпшує працездатність; його застосовують для нейтралізації надмірного збудження після стресових ситуацій і для зняття нервового перенапруження.

Саморегуляція – це засіб, а не самоціль, тому отримані навички саморегуляції необхідно активно застосовувати в процесі професійної підготовки (на заняттях із фізичної підготовки, на тренажерах, у період теоретичних занять), тобто завчасно готувати себе до професійної діяльності. Прийоми саморегуляції можуть бути спрямовані на корекцію несприятливих особливостей, на навіювання впевненості, наполегливості, цілеспрямованості тощо.

Висновки і перспективи. Отже, з'ясування ролі саморегуляції в професійній підготовці фахівців спонукає до висновку, що саморегуляція – одна з важливих умов професійної надійності майбутніх фахівців з аварійного обслуговування та безпеки на авіаційному транспорті. Здатність до саморегуляції в навчальній діяльності варто витлумачувати як властивість курсанта контролювати свої дії в навчальному процесі, удосконалювати власні знання, уміння й навички. У психологічному вимірі пропонуємо трактувати саморегуляцію курсанта як властивість

функціональних систем автоматично встановлювати й підтримувати на певному, порівняно постійному рівні ті або ті фізіологічні чи психологічні показники. Навички саморегуляції необхідно цілеспрямовано формувати (у процесі фізичної, тренажерної, теоретичної підготовки) й активно використовувати в практичній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Личностные механизмы регуляции деятельности / К. А. Абульханова-Славская // Проблемы психологии личности / отв. ред. Е. В. Шорохова и др. – М. : Наука, 1982. – С. 168–185.
2. Анохин П. К. Избранные труды: Кибернетика функциональных систем / П. К. Анохин ; под ред. К. В. Судакова; сост. В. А. Макаров. – М. : Медицина, 1998. – 400 с.
3. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Л. И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. – М. : изд-во «Ин-т практической психологии»; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1995. – 352 с.
4. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А. А. Вербицкий. – М. : Высшая школа, 1991. – 206 с.
5. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. / М. В. Гриньова. – Полтава : АСМІ, 2008. – 268 с.
6. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.
7. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности: монография / О. А. Конопкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : «Ленанд», 2011. – 320 с.
8. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции произвольной активности человека : автореферат диссертации на соискание ученой степени д-ра психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / В. И. Моросанова; ПИ РАО. – М., 1995. – 40 с.
9. Осницкий А. К. Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека : дисс. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Осницкий Алексей Константинович; Российская академия образования, Психологический ин-т. – М., 2001. – 370 с.
10. Отт Т. О. Саморегуляция учебно-профессиональной деятельности личности на различных этапах обучения в ВУЗе [Электронный ресурс] / Т. О. Отт, И. С. Морозова. – Режим доступа : http://edu.tltsu.ru/sites/sites_content/site1238/html/media67905/071_Ott.pdf.
11. Шевандрин Н. И. Социальная психология в образовании : учеб. пособ. / Н. И. Шевандрин. – М. : ВЛАДОС, 1995. – Ч. 1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. – 554 с.